



Capítulo 10

Exercícios Resistidos

Objetivos de aprendizagem:

1. Descrever como os exercícios resistidos podem ajudá-lo
2. Saber como é feito o programa de exercício resistido
3. Descrever como avançar no programa de exercício resistido
4. Saber os equipamentos que você pode usar e os exercícios que pode fazer
5. Descrever a importância dos exercícios resistidos
6. Descrever sua prescrição de exercícios resistidos
7. Acompanhar sua prescrição de exercícios resistidos

Exercícios resistidos

Exercício resistido é um tipo de exercício que aumenta a força dos músculos com o levantamento de pesos ou o uso de faixas elásticas. Por enquanto, em seu programa de Reabilitação Cardiovascular, você tem feito exercícios aeróbios (caminhadas, corridas, bicicleta), que fortalecem o coração e os pulmões. Agora é essencial desenvolver a força dos músculos com exercício resistido.

Pesquisas mostram que o exercício resistido 2–3 vezes por semana, os músculos podem ficar mais fortes e capazes de trabalhar por mais tempo. Fazer treinamento aeróbio e de resistência pode ajudá-lo a ficar na melhor forma.

Como o exercício resistido pode ajudá-lo

Conforme avança a idade, você perde cerca de 30% da massa muscular. Isso significa que a força dos músculos pode diminuir. Com essa diminuição de força, você corre estes riscos:

- Redução do condicionamento físico
- Quedas, fraturas em ossos e distensões musculares
- Dependência de outras pessoas (impossibilidade de viver sem ajuda)
- Incapacitação (limitação dos movimentos, sentidos ou atividades)

O exercício resistido pode ajudar a reduzir esses riscos e a melhorar sua saúde, com as seguintes vantagens:

- Melhoria no equilíbrio e redução das quedas
- Redução na depressão e melhoria do humor
- Melhoria na aparência do corpo
- Melhoria no sono

O exercício resistido também ajuda a controlar doenças crônicas.

- Artrite
 - Previne e reduz inchaço e dores nas articulações
- Câncer
 - Ajuda a manter a força muscular durante tratamentos de câncer e pode ajudar na recuperação.
- Fatores de risco para doença cardíaca
 - Ajuda a reduzir fatores de risco para doença cardíaca, como circunferência abdominal (tamanho da cintura), pressão arterial, glicose e gordura.
- Diabetes e pré-diabetes
 - Ajuda a controlar os níveis de glicose (açúcar) no sangue.
- Fibromialgia
 - Diminui a fadiga e a dor muscular.
- Osteoporose
 - Melhora a saúde dos ossos para retardar/prevenir a osteoporose.

Quem pode fazer exercício resistido?

Qualquer pessoa pode fazer exercício resistido, e nunca é tarde demais para começar.

Converse com a equipe de PRC se você tiver qualquer um dos problemas de saúde indicados abaixo. Sua equipe prescreverá um programa de exercício resistido que seja seguro para você.

- Pressão arterial alta
- Hérnias abdominais ou inguinais que não foram reparadas
- Glaucoma não tratado

- Problemas de visão causados pelo diabetes
- Problemas nos músculos/articulações
- Dificuldade para levantar do chão

Como é desenvolvido o programa de exercício resistido

O princípio FITT usado para desenvolver sua prescrição de exercícios aeróbios também é usado para criar seu programa de exercício resistido.

O que FITT significa:

- Frequência (quantas vezes devo me exercitar?)
- Intensidade (quanto devo me esforçar ao me exercitar?)
- Tipo (que tipo de exercício devo fazer?)
- Tempo (por quanto tempo devo me exercitar?)

Frequência (quantas vezes devo me exercitar?)

- Para ter os melhores resultados, faça os exercícios resistidos conforme seu programa de exercício resistido, ou seja, 2–3 vezes por semana.
- Tire um descanso do exercício resistido no dia seguinte.

Intensidade (quanto devo me esforçar ao me exercitar?)

Com seu programa de exercício resistido, você terá estes dados que lhe ajudarão a saber em que intensidade se esforçar:

- A quantidade de peso que você deve levantar e quantas vezes deve levantá-lo
- Três formas de verificar a intensidade de seus esforços

Quantidade de peso que você deve levantar

Siga seu programa de exercícios resistidos, pois é definido especificamente para você. Levantar a quantidade certa de peso é essencial para ter segurança e conseguir os melhores resultados. Você pode se machucar se levantar peso demais ou com frequência exagerada.

Seu programa explica quantas repetições, séries e circuitos fazer.

- Repetições são o número de vezes que você faz um exercício. Uma rosca direta (dobrar o braço em direção ao ombro), por exemplo, é uma repetição.
- As séries correspondem a um determinado número de repetições. Se você fizer dez repetições de roscas diretas, por exemplo, repousar e depois fizer mais dez repetições do mesmo exercício, você fez duas séries de dez repetições.
- Um circuito corresponde a uma sequência de exercícios. Por exemplo, fazer uma série de dez repetições para dez exercícios.

Existem três formas de verificar a intensidade de seus esforços:

1. Você precisa conseguir respirar enquanto levanta o peso
 - O peso é pesado demais se você precisar prender a respiração para levantá-lo. Não levante pesos que façam você prender a respiração, porque isso pode aumentar a pressão arterial.
2. Use a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg
 - Classifique sua PSE quando completar a última repetição de cada série. Sua PSE deve estar entre 1 e 5.

3. Atenção a sintomas

Se você fizer os exercícios conforme a prescrição, não deve se sentir mal. Se você sentir algum dos sintomas abaixo, é porque está se esforçando demais:

- Angina
- Batimentos cardíacos irregulares
- Tontura
- Falta de ar
- Dores nos músculos ou articulações

Ao sentir algum desses sintomas, diminua o ritmo do exercício na mesma hora. Se você tiver angina, siga as instruções para lidar com essa condição (veja o Capítulo 2: Exercitando-se com segurança). Fale com sua equipe de PRC (Prevenção e Reabilitação Cardiovascular) para ver se sua prescrição de exercícios precisa ser alterada.

Tipo (que tipo de exercício faz parte do exercício resistido?)

Seu programa de exercício resistido incluirá dez exercícios seguros que trabalham todos os principais grupos de músculos. Sua equipe de PRC trabalhará com você para decidir quais equipamentos (halteres, aparelhos de peso ou faixas elásticas, por exemplo) são melhores para você fazer os exercícios.

Tempo (por quanto tempo devo me exercitar?)

No início do programa do treinamento resistido, é provável que você faça exercício resistido por dez minutos. Com o tempo, é bom aumentar para até 20–30 minutos (após a aprovação da sua equipe de PRC). A duração dos exercícios

depende dos resultados do seu teste de esforço, seu histórico médico e também suas preferências de duração dos exercícios.

Dicas de segurança para exercício resistido

- Caminhe por 5–10 minutos para se aquecer antes de começar seus exercícios de resistido.
- Alongue-se depois do aquecimento.
- Use as técnicas adequadas para cada exercício.
- Faça os exercícios lentamente, mantendo o ritmo normal de respiração. Não prenda a respiração.
- Levante o peso contando até dois e abaixe contando até três.
- Mantenha seu PSE entre 1 e 5.
- Descanse por 30–60 segundos entre cada série.
- Faça um resfriamento de 5–10 minutos quando terminar os exercícios resistidos .
- Alongue-se depois do resfriamento.
- Tire um descanso no dia seguinte ao exercício resistido.
- Pare o exercício se tiver qualquer sintoma de angina, batimentos cardíacos irregulares, tontura, falta de ar ou dor nos músculos ou articulações.

Dor e rigidez muscular

É normal sentir dor e rigidez nos músculos quando você começa um treinamento de resistido. A dor e a rigidez podem começar muitas horas depois dos exercícios e durar até quatro dias.

Não continue o treinamento se a dor ou a rigidez durar mais de quatro dias. Isso pode ser um sinal de que você levantou peso demais ou não usou a técnica

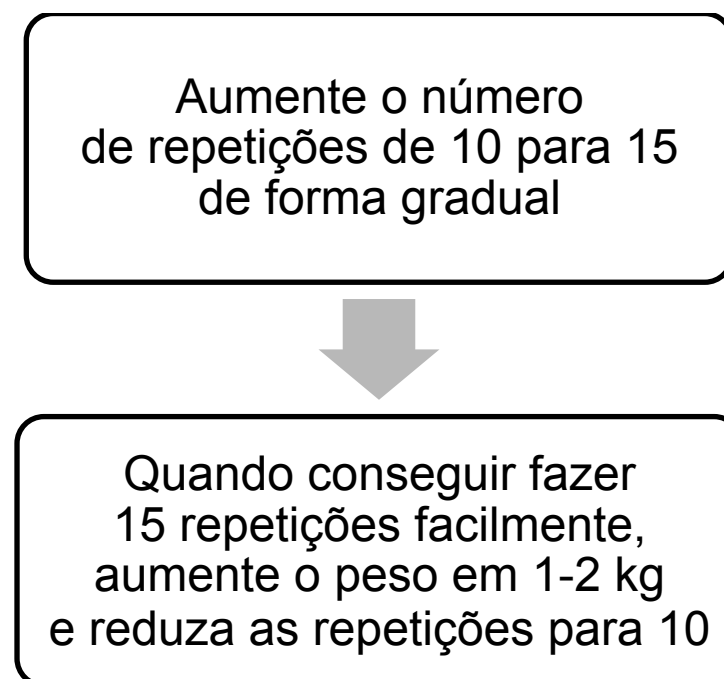
certa. Discuta a questão com sua equipe de PRC antes de continuar o treinamento.

Como avançar no seu programa de exercícios resistidos

É essencial avançar no programa de exercícios resistidos para manter os ganhos para a saúde. Conforme os músculos ficam mais fortes, você conseguirá fazer os exercícios com facilidade. Nesse ponto, você pode optar por aumentar o número de repetições (levantar o peso mais vezes) ou levantar mais peso.

Se você preferir aumentar a quantidade de peso, diminua o número de vezes que levanta o peso (diminua as repetições).

Siga estas instruções quando conseguir fazer duas séries de dez repetições com facilidade:



Dicas de segurança

- Mantenha seu PSE entre 1 e 5.
- O avanço não é o mesmo para todos os exercícios.
- Nem todos os grupos de músculos estarão prontos para avançar ao mesmo tempo.
- Não faça avanços até se sentir pronto.

Exemplo de como avançar no programa de exercícios resistidos

Semana do programa de exercícios resistidos	Nº de séries	Nº de repetições	Mudança no peso levantado
3	2	10	Sem mudança no peso
4	2	Aumentar para 12	Sem mudança no peso
5	2	Aumentar para 14	Sem mudança no peso
6	2	Aumentar para 15	Sem mudança no peso
7	2	Diminuir para 10	Aumento do peso*
8	2	Aumentar para 11	Sem mudança no peso

*Se estiver usando halteres, use o próximo peso maior para aumentar a quantidade de peso levantado. Halteres podem não ser vendidos em todos os pesos. A lista abaixo mostra os pesos comuns que você pode usar.

1→2→3→4→5→8→10→12→15→20→25→30→40→45→50

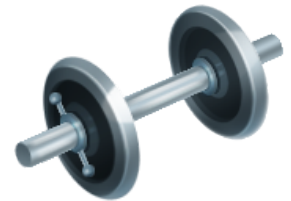
Se você usar as faixas elásticas Thera-Bands®, nos exercícios resistidos pode usar a cor das faixas para saber qual faixa é mais fácil ou mais difícil de usar.

Estas são as cores das faixas ordenadas da mais fácil para a mais difícil:
amarela > vermelha > verde > azul > preta.

Saiba os equipamentos que você pode usar e os exercícios que pode fazer

Existem muitos tipos de equipamentos para exercícios resistidos. Você pode comprar halteres (pesos), aparelhos para exercícios resistidos ou faixas elásticas para fazer os exercícios.

- **Halteres** (também conhecidos como pesos manuais ou pesos livres) são um tipo de equipamento portátil. Podem ser feitos de borracha, ferro fundido ou plástico. Você pode escolher halteres com peso fixo ou cujo peso você pode mudar.



- **Aparelhos para** exercícios resistidos são aqueles comumente encontrados nas academias, com uma pilha de pesos para você escolher quanto peso quer levantar. Esses aparelhos também podem ser comprados e usados em casa.



- **Faixas elásticas** podem ser uma boa opção quando você não tem muito espaço para guardar os aparelhos. Também são fáceis de transportar nas viagens. As cores das faixas indicam se são mais fáceis ou mais difíceis de puxar. Quanto mais clara for a cor da faixa, menor sua resistência (mais fácil de puxar). Quanto mais escura for a cor, maior a resistência da faixa (mais difícil de puxar).



Exercícios resistidos

Seu programa de treinamento resistido terá exercícios que trabalham os principais grupos de músculos, que incluem os seguintes:

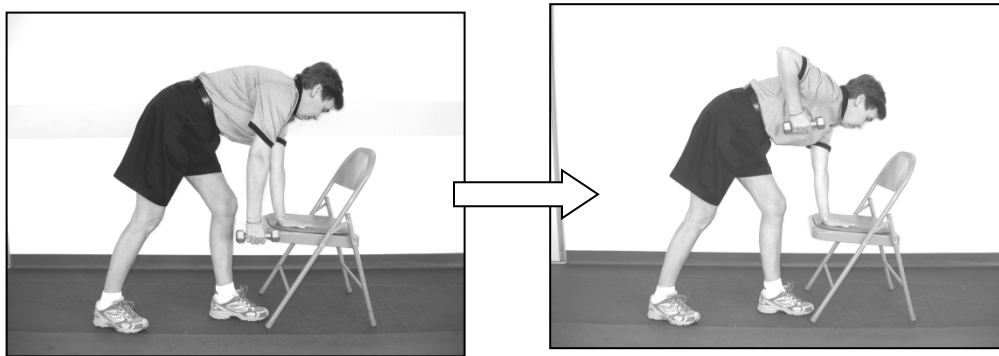
- Músculos superiores das costas

- Músculos superiores das coxas (frente e trás)
- Parte superior do braço (frente e trás)
- Músculos dos ombros
- Músculos das panturrilhas
- Músculos do peito
- Músculos abdominais

O tipo de exercício dependerá do equipamento que você usar. Decida qual equipamento usará para seus exercícios resistidos e leia a seção correspondente. Escolha entre halteres (pesos), aparelhos para exercícios resistidos e faixas elásticas.

Exercícios resistidos com pesos

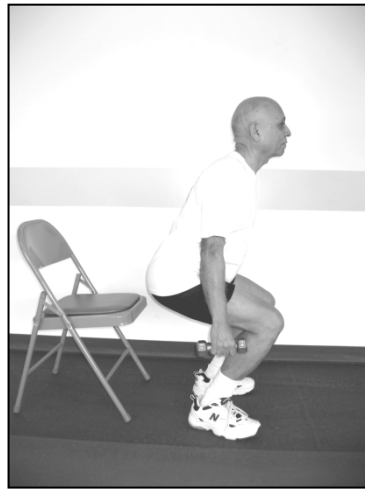
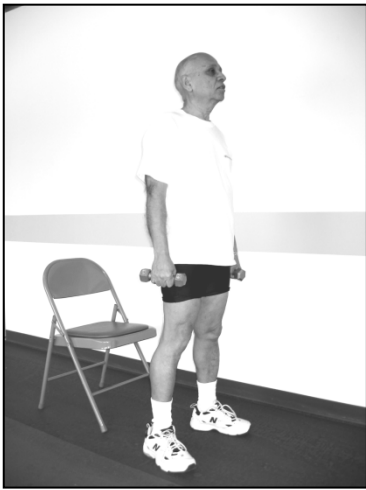
1) Remada com halteres (parte superior das costas)



- Coloque uma perna à frente, com o joelho dobrado.
- Mantenha a outra perna atrás, esticada.
- Segure o peso com a mão do mesmo lado da perna esticada.
- Apoie a palma da outra mão (sem o peso) em uma cadeira ou banco.
- Estique o braço da mão que está segurando o peso de modo que fique diretamente abaixo do ombro,
- com a palma da mão voltada para dentro.
- Puxe o peso para cima, mantendo-o alinhado com o ombro.
- Volte lentamente à posição inicial e repita o movimento.
- Repita com o outro braço.

Opções para academias: remada sentada no cabo, remada sentada na máquina

2A) Meio agachamento (músculos da coxa) – veja outras opções no item 2B



- Fique em pé com os pés um pouco afastados, na mesma largura dos ombros, e os braços na lateral do corpo.
- Mantenha os pés totalmente apoiados no chão, com os dedos voltados ligeiramente para fora.
- Empurre as nádegas para trás e flexione o quadril para abaixar o corpo lentamente até um meio agachamento (as pernas fazem um ângulo de 90°).
- Os joelhos não devem ultrapassar

os dedos dos pés.

- Estique os joelhos e levante-se.
- Se sentir dor, não abaixe tanto o corpo.

Opções para academias: leg press, agachamento na máquina hack, agachamento na máquina Smith

2B) Extensão de perna sentado: opção ao meio agachamento (músculos da coxa)



- Sente-se em uma cadeira com as costas retas.
- Coloque uma extremidade de uma faixa elástica circular sob um pé, e a outra ao redor do outro tornozelo.
- Você pode usar as mãos para se segurar nas laterais da cadeira.
- Puxe a faixa elástica com a perna que está com a faixa no tornozelo.
- Não estique totalmente a perna (deixe o

joelho ligeiramente dobrado).

- Repita com a outra perna.

Opções para academias: cadeira extensora

3) Rosca direta (bíceps)

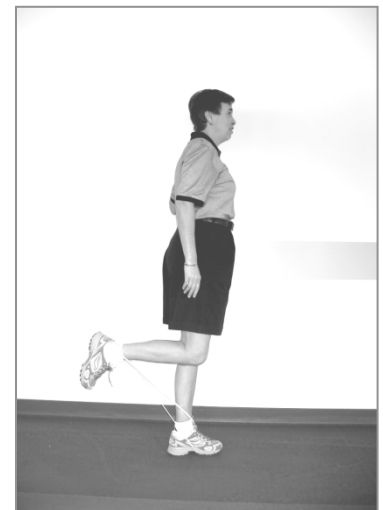
- Sente-se em uma cadeira ou fique em pé com os pés um pouco afastados, na mesma largura dos ombros, e os joelhos ligeiramente dobrados.
- Segure um peso em cada mão.
- Comece com os braços na lateral do corpo e as palmas para a frente.
- Mantenha os cotovelos próximos ao corpo enquanto levanta um peso até o ombro.
- Abaixe lentamente o peso até a posição inicial sem balançar o corpo.
- Repita com o outro braço.
- Alterne os braços direito e esquerdo até completar dez repetições com cada braço.



Opções para academias: rosca direta sentado na máquina ou rosca direta no cabo

4) Flexão de perna (músculos posteriores da coxa)

- Amarre as duas pontas da faixa elástica para formar um círculo.
- Coloque uma parte do círculo em volta de um pé e pise nela.
- Coloque a outra extremidade da faixa ao redor do outro tornozelo.
- Apoie-se na parede com uma das mãos.
- Usando a perna com a faixa elástica no tornozelo, levante o calcanhar para trás, em direção às nádegas.
- Os joelhos não devem se afastar.
- Abaixe lentamente a perna até voltar ao chão.
- Depois de fazer uma série, repita com a outra perna.



Observação: siga as mesmas instruções, exceto a parte da faixa elástica, para fazer este exercício sem a faixa elástica.

Opções para academias: flexão de perna sentada, em pé ou deitado na máquina.

5A) Levantamento lateral (músculos do ombro) – veja outras opções no item 5B)



- Segure um peso em cada mão.
- Fique em pé com os pés um pouco afastados, na mesma largura dos ombros.
- Dobre levemente os joelhos.
- Comece com os braços relaxados na lateral do corpo, com os cotovelos levemente dobrados.
- Vire as palmas para a frente.
- Levante os pesos até a altura dos ombros.
- Volte lentamente à posição inicial.

Observação: este exercício também pode ser feito sentado.

Opções para academias: levantamentos laterais na máquina ou no cabo

5B) Encolhimento de ombros sentado (músculos do ombro): alternativa ao levantamento lateral

- Sente-se em uma cadeira ou fique em pé com a coluna reta e os joelhos ligeiramente dobrados.
- Segure um peso em cada mão.
- Comece com os braços relaxados na lateral do corpo.
- As palmas devem estar voltadas para dentro.
- Encolha os ombros, levantando-os em direção às orelhas.
- Abaixe lentamente os ombros até a posição inicial.



6) Elevação do calcanhar (músculos das panturrilhas)

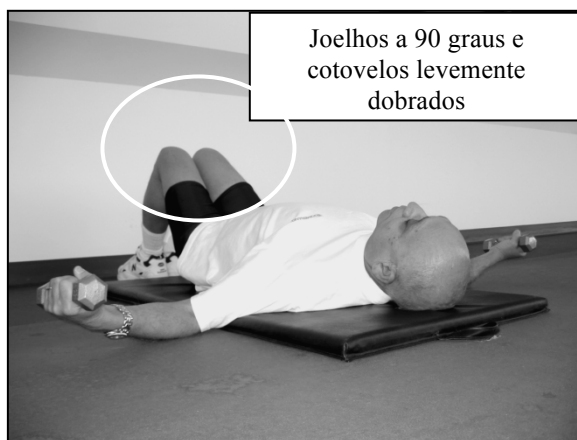


- Fique em pé com a coluna reta e os calcanhares no chão.
- Levante lentamente os calcanhares até se apoiar nos dedos do pé.
- Abaixe lentamente os calcanhares, até encostar no chão.
- Observação: você pode se apoiar em uma cadeira quando começar a fazer este exercício.

Progressão: Quando conseguir fazer duas séries de 15 repetições (sem apoio) com PSE entre 11 e 16, passe a segurar halteres na lateral do corpo.

Opções para academias: elevação de calcanhar sentado ou em pé na máquina

7A) Crucifixo (veja outras opções no item 7B)



- Segure um peso em cada mão.
- Deite-se de costas, com os joelhos dobrados a 90 graus.
- Seus pés devem estar totalmente apoiados no chão.
- Coloque os braços no chão, em linha reta com os ombros.

- Dobre levemente os cotovelos.
- Levante as mãos pouco acima do chão.
- Vire as palmas para cima.
- Mantenha os cotovelos levemente dobrados enquanto levanta os pesos até juntá-los acima do peito.
- Volte lentamente à posição inicial.

Opções para academias: crucifixo na máquina ou no cabo

7B) Flexão na parede (músculos do peito): opção ao crucifixo



- Fique em pé, a 30–60 cm da parede.
- Apoie as mãos na parede na altura dos ombros, ligeiramente mais afastadas que os ombros.
- Dobre lentamente os cotovelos, inclinando o corpo em direção à parede.
- Estique os braços para voltar à posição inicial.

Progressão: Para dificultar este exercício, afaste mais os pés da parede.

Opções para academias: supino vertical

8A) Abdominal *curl-up* (veja uma opção mais difícil no item 8B)



- Deite-se de costas.
- Para proteger as costas, coloque as mãos abaixo da parte inferior das costas (logo acima dos quadris, onde fica um espaço entre as costas e o chão).
- Dobre um dos joelhos, mantendo o pé no chão.
- Mantenha a outra perna esticada.
- Levante os ombros do chão.
- Volte lentamente à posição inicial.
- Depois de fazer metade das repetições, inverta a posição das pernas.

Opções para academias: abdominal *curl* sentado.

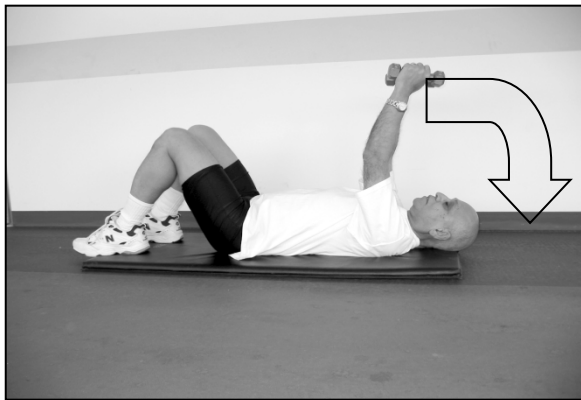
8B) Flexão à frente sentado (músculos abdominais): alternativa ao abdominal *curl up*



- Sente-se com as nádegas no meio ou na ponta de uma cadeira.
- Coloque os pés inteiramente apoiados no chão.
- Mantenha as costas e os ombros retos, e os joelhos dobrados.
- Incline-se para trás até estar a meio caminho de se encostar.
- Incline o tronco para a frente até estar sentado ereto novamente (se precisar de apoio, use as mãos para ajudar a se sentar).
- Mantenha as costas retas quando voltar para a frente. Você deve sentir o trabalho dos músculos abdominais.

Opções para academias: abdominal *curl* sentado na máquina, leg press.

9A) Extensão de tríceps em supino (veja outras opções no item 9B)



- Segure um peso em cada mão.
- Deite-se de costas, com os joelhos dobrados a 90 graus e os pés inteiramente apoiados no chão.
- Levante os braços em direção ao teto (diretamente acima dos ombros).
- As palmas devem estar voltadas para dentro.
- Dobre lentamente os cotovelos para abaixar os pesos em direção à cabeça.
- Pare quando os cotovelos estiverem a 90 graus.
- Estique os braços lentamente para voltar à posição inicial.

9B) Extensão de tríceps (músculos tríceps): alternativa à extensão de tríceps em supino

a. Início



b. Fim



- Fique em pé com os pés um pouco afastados, na mesma largura dos ombros, e os joelhos ligeiramente dobrados.
- Segure uma extremidade de uma faixa elástica em cada mão.
- Dobre o cotovelo esquerdo para trazer a mão esquerda até o lado direito do peito.
- Para começar, dobre o cotovelo direito até atingir 90 graus.
- Estique o braço direito para abaixar a mão até a altura do quadril.
- Dobre o cotovelo direito lentamente para voltar à posição inicial.
- Repita com o braço esquerdo.

Opções para academias: extensão de tríceps usando cabos/polias, extensão de tríceps na máquina.

10A) Extensão cruzada (parte inferior das costas) (veja outras opções no item 10B).



- Apoie-se nas mãos e joelhos.
- Mantenha os braços retos.
- Levante o braço direito e a perna esquerda até ficarem no nível do tronco.
 - Mantenha o braço e a perna nivelados com o tronco por um segundo.
 - Abaixe lentamente o braço e a perna até voltar à posição inicial.
 - Repita com o mesmo movimento com o braço esquerdo e a perna direita.
- Mantenha o pescoço e as costas sempre retos.

Observação: Se este exercício for muito difícil, levante e abaixe um braço, depois levante e abaixe a perna oposta (em vez de levantar o braço e a perna ao mesmo tempo).

10B) Extensão cruzada em pé (parte inferior das costas), alternativa à extensão cruzada

- Fique em pé voltado para a parede.
- Apoie a palma das mãos na parede.
- Levante lentamente uma perna para trás, até ficar a cerca de 60 cm de você.
- Você deve sentir os músculos se contraírem (apertarem) na parte inferior das costas.



Exercícios resistidos com faixas elásticas

1) Remada



- Coloque uma perna à frente e dobre levemente o joelho.
- Coloque uma extremidade de uma faixa elástica circular sob o pé da frente.
- Mantenha as costas retas.
- Segure-se em uma cadeira se precisar de apoio.
- Segure a faixa elástica com a mão do mesmo lado da perna que está à frente.
- Comece com o braço reto e a faixa abaixo do ombro.
- Vire a palma para dentro.
- Estique a faixa em direção ao ombro.
- Pare quando a mão estiver logo abaixo da axila.
- Estique o braço lentamente para voltar à posição inicial.
- Repita com o outro braço.

Opções para academias: remada sentada no cabo, remada sentada na máquina.

2) Extensão de perna sentado (veja exercícios alternativos no item 2A)



- Sente-se em uma cadeira com as costas retas.
- Coloque uma extremidade de uma faixa elástica circular sob um pé, e a outra ao redor do outro tornozelo.
- Você pode usar as mãos para se segurar nas laterais da cadeira.
- Puxe a faixa elástica com a perna que está com a faixa no tornozelo.
- Não estique totalmente a perna (deixe o joelho ligeiramente dobrado).
- Repita com a outra perna.

Opções para academias: leg press, agachamento na máquina hack, agachamento na máquina Smith.

3) Rosca direta

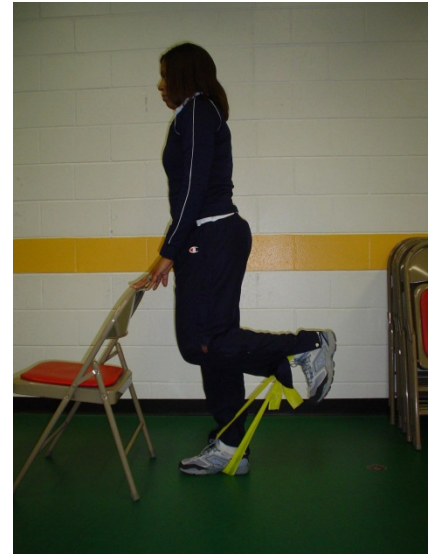
- Fique em pé com os pés um pouco afastados, na mesma largura dos ombros, e os joelhos ligeiramente dobrados.
- Fique em pé com os pés um pouco afastados, na mesma largura dos ombros, e os joelhos ligeiramente dobrados.
- Coloque uma faixa elástica sob ambos os pés e segure cada uma das extremidades com uma mão.
- Comece com os braços na lateral do corpo e as palmas para a frente.
- Mantenha os cotovelos próximos ao corpo enquanto levanta uma extremidade da faixa até o ombro.
- Abaixe lentamente o peso até a posição inicial sem balançar o corpo.
- Repita com o outro braço.
- Alterne os braços direito e esquerdo até completar dez repetições com cada braço.



Opções para academias: rosca direta sentado na máquina ou rosca direta no cabo

4) Flexão de perna

- Amarre as duas pontas da faixa elástica para formar um círculo.
- Coloque uma parte do círculo em volta de um pé e pise nela.
- Coloque a outra extremidade da faixa ao redor do outro tornozelo.
- Apoie-se na parede ou em uma cadeira.
- Usando a perna com a faixa elástica no tornozelo, levante o calcanhar para trás, em direção às nádegas.
- Os joelhos não devem se afastar.
- Abaixe lentamente a perna até voltar ao chão.
- Depois de fazer uma série, repita com a outra perna.



Opções para academias: flexão de perna sentado ou deitado na máquina

5) Levantamento lateral (veja outras opções no item 5A)



posição inicial.



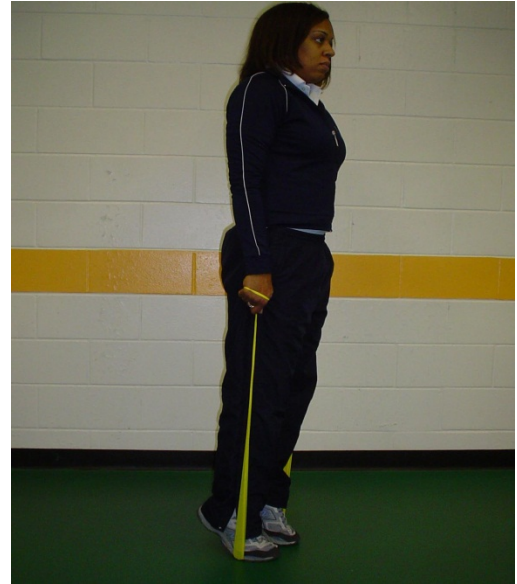
- Fique em pé com os pés um pouco afastados, na mesma largura dos ombros, joelhos ligeiramente dobrados e braços relaxados na lateral do corpo.
- Coloque a faixa elástica sob os pés e segure uma das extremidades com cada mão.
- Com as mãos voltadas para o corpo e os cotovelos levemente dobrados, estique a faixa até a altura do ombro.
- Volte lentamente à

Opções para academias: levantamento lateral na máquina ou no cabo.

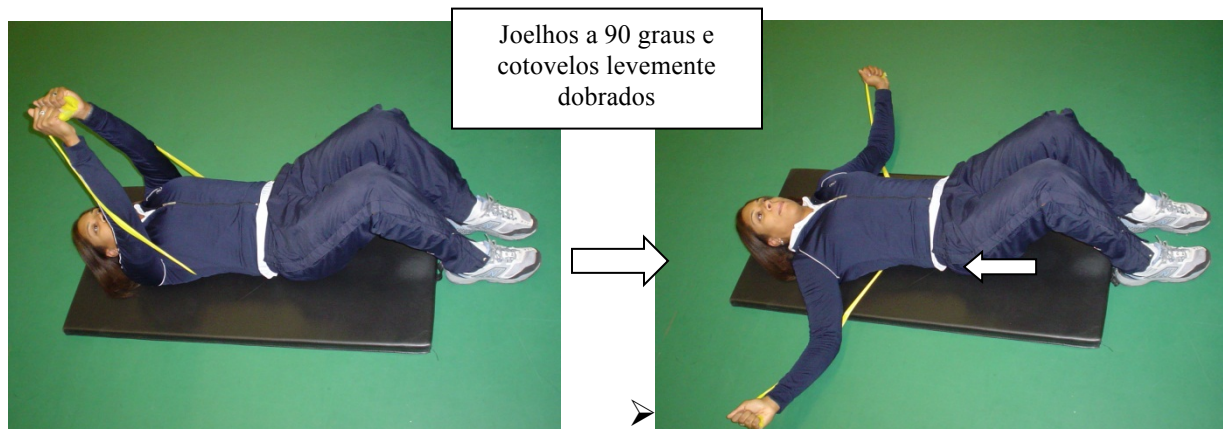
6) Elevações de panturrilha

- Coloque uma faixa elástica sob a parte da frente de ambos os pés (perto dos dedos).
- Segure uma das extremidades da faixa em cada mão.
- Fique em pé com a coluna reta e os calcanhares no chão.
- Levante lentamente os calcanhares, até se apoiar nos dedos do pé.
- Abaixe lentamente os calcanhares, até encostar no chão.

Opções para academias: elevação de panturrilha sentado ou em pé



7) Crucifixo (veja outras opções no item 7A)



- Deite-se de costas, com os joelhos dobrados a 90 graus.
- Seus pés devem estar totalmente apoiados no chão.
- Coloque uma faixa elástica sob a parte superior das costas (logo abaixo dos ombros).
- Segure uma das extremidades da faixa em cada mão.
- Coloque os braços no chão, em linha reta com os ombros.
- Dobre levemente os cotovelos.
- Levante as mãos pouco acima do chão.
- Vire as palmas para cima.
- Mantenha os cotovelos levemente dobrados enquanto estica a faixa, até que suas mãos se juntem acima do peito.
- Volte lentamente à posição inicial.

Opções para academias: crucifixo na máquina ou no cabo

8) Abdominal *curl-up* (veja exercícios avançados no item 8A)

- Deite-se de costas.
- Para proteger as costas, coloque as mãos abaixo da parte inferior das costas (logo acima dos quadris, onde fica um espaço entre as costas e o chão).
- Dobre um dos joelhos, mantendo o pé no chão.
- Mantenha a outra perna esticada.
- Levante os ombros do chão.
- Volte lentamente à posição inicial.

Depois de fazer metade das repetições, inverta a posição das pernas.



Opções para academias: abdominal *curl* sentado na máquina

9) Extensão de tríceps em pé



- Passe uma faixa elástica sobre uma porta aberta, de modo que cada extremidade fique em um lado da porta.
- Fique em pé com a coluna reta, voltado para a extremidade da porta.

- Segure uma das extremidades da faixa elástica em cada mão.
- Dobre os cotovelos para que as mãos fiquem na altura dos ombros.
- As palmas devem estar voltadas para dentro.
- Estique lentamente os braços até que as mãos estejam próximas ao quadril.
- Mantenha os cotovelos próximos à lateral do corpo.
- Dobre os cotovelos lentamente para voltar à posição inicial.

Opções para academias: *pressdown* de tríceps no cabo, extensão de tríceps sentado na máquina, *kickback* no cabo

10) Extensão cruzada

- Apoie-se nas mãos e joelhos.
- Mantenha os braços retos.
- Levante o braço direito e a perna esquerda até ficarem no nível do tronco.
- Mantenha o braço e a perna nivelados com o tronco por um segundo.
- Abaixe lentamente o braço e a perna até voltar à posição inicial.
- Repita com o mesmo movimento com o braço esquerdo e a perna direita.
- Mantenha o pescoço e as costas sempre retos.



Observação: Se este exercício for muito difícil, levante e abaixe um braço, depois levante e abaixe a perna oposta (em vez de levantar o braço e a perna ao mesmo tempo).

Observação: Repita todos os dez exercícios (circuito) se sua prescrição de exercícios mandar fazer duas séries.